



VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

TOUX GRASSE OU SÈCHE

soulagez-vous
de manière naturelle

**RETRouvez
CALMé, CLARTé
ET ÉQUILIBRE**

LA MÉLATONINE
une hormone clé
pour le sommeil

Départ au ski. Saint-Valentin....

PROFITEZ D'OFFRES JUSQU'À -50%



CALME LA toux EN PROTÉGEANT LA MUQUEUSE

GRINTUSS SIROP ADULT & PEDIATRIC - 180 g

GRINTUSS ADULT - 20 comprimés à sucer

Grintuss exerce une action physiologique protectrice, lénitive et anti-inflammatoire sur les voies respiratoires supérieures. Grintuss module la toux sans la supprimer, en respectant ainsi son rôle important de défense des voies aériennes.



+150
points
180 g
16,38€*

+150
points
180 g
16,38€*

+150
points
20 comprimés
15,35€*

150 points = 1,50€ sur votre Passeport soin et Santé

SOULAGER LA TOUX, DE MANIÈRE NATURELLE

La toux est un mécanisme de défense essentiel qui permet d'évacuer les sécrétions, les agents irritants et les particules présentes dans les voies respiratoires. Bien qu'elle soit souvent bénigne, elle peut devenir gênante, perturber le sommeil ou altérer la qualité de vie. Il existe des solutions naturelles qui contribuent à apaiser la toux tout en respectant le fonctionnement physiologique des voies respiratoires.

LES MÉCANISMES DE LA TOUX

On distingue principalement deux types de toux : la toux sèche et la toux grasse. La toux sèche est irritative, sans production de mucus. Elle entraîne souvent une sensation de gorge irritée et peut provoquer une fatigue vocale. La toux grasse, quant à elle, s'accompagne d'expectorations et permet d'éliminer les mucosités. La prise en charge doit tenir compte de cette distinction afin de choisir une solution adaptée.

L'ACTION DES SOLUTIONS NATURELLES

Certaines substances naturelles, comme les extraits végétaux, le miel ou les polysaccharides, créent un film protecteur à la surface des muqueuses. Cet effet barrière contribue à calmer l'irritation, protéger contre les agents externes et limiter le réflexe de toux. Ces solutions n'agissent pas comme des antitussifs classiques, mais soutiennent le processus naturel d'apaisement et de récupération.

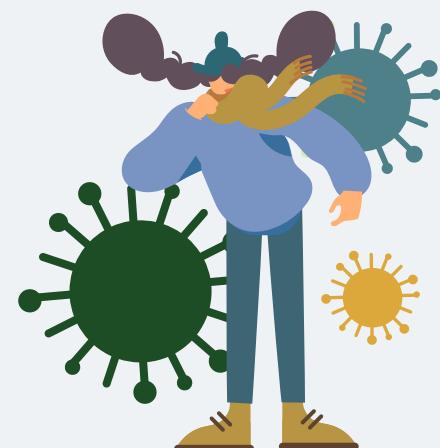
UNE ALTERNATIVE POUR TOUTE LA FAMILLE

Les solutions naturelles pour la toux présentent l'avantage de convenir aux adultes comme aux enfants, selon les formulations. Elles ne contiennent généralement pas de substances à action systémique, ce qui limite le risque d'effets secondaires. Elles peuvent être utilisées de manière quotidienne, notamment lors de refroidissements, d'irritations d'origine environnementale ou de fatigue vocale.

SOUTENIR LA RÉCUPÉRATION RESPIRATOIRE

La prise de produits naturels peut être accompagnée de gestes simples pour favoriser le rétablissement. L'hydratation régulière, l'humidification de l'air ambiant et le repos vocal jouent un rôle clé dans l'apaisement des voies respiratoires. En cas d'exposition à des environnements secs, pollués ou irritants, ces solutions naturelles peuvent aider à maintenir un confort respiratoire optimal.

L'utilisation de solutions naturelles pour apaiser la toux constitue une approche douce et efficace, qui respecte les mécanismes physiologiques de l'organisme. Elles offrent une protection locale, soutiennent la muqueuse respiratoire et contribuent à améliorer le confort au quotidien.



OMNIBIONTA® 3 ENERGY

L'énergie qui vient de l'intérieur !

Gardez vos batteries chargées tout au long de la journée grâce à la nouvelle formule **Omnibionta3 Énergy⁽¹⁾** grâce à la nouvelle formule Omnibionta3 Energy qui combine minéraux et vitamines pour stimuler votre niveau d'énergie mentale et physique tout au long de la journée.



⁽¹⁾Les vitamines B2, la niacine, les vitamines B6, B12 et C, ainsi que le magnésium, contribuent à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue.

OMNIBIONTA® MENOPAUSE

BOUFFÉE DE CHALEUR & PLUS

Conçu pour aider à gérer les symptômes de la ménopause

Omnibionta® Menopause est un complément alimentaire pour la ménopause, avec une formule à base d'extrait de plante (houblon) pour aider les femmes à faire face aux bouffées de chaleur.



NANCARE® VITAMIN D

Spécialement conçu pour les bébés !

Nancare Vitamin D, un complément alimentaire spécifiquement développé pour les bébés. Il ne contient ni sucres, ni arômes, ni additifs. Juste deux gouttes par jour suffisent à contenir suffisamment de vitamine D pour favoriser le bon développement osseux de votre bébé et soutenir son immunité.



D-PEARLS® 1520 ET D-PEARLS® 3000

Renforcez votre système immunitaire

8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D. Il est donc nécessaire de combler les carences par une prise journalière. La vitamine D est liposoluble et de ce fait, beaucoup mieux absorbée quand elle est dissoute dans de l'huile. D-Pearls apporte de la vitamine D naturelle dans des petites perles faciles à avaler (ou à croquer) pour chaque membre de la famille, dès l'adolescence.



150 points = 1,50€ sur votre Passeport soin et Santé

ISDIN NUTRADEICA® SHAMPOOING PELLICULES GRASSES

Desquamation, excès de sébum, démangeaisons

Le shampoing Nutradeica® régule l'excès de sébum, soulage les démangeaisons du cuir chevelu et élimine les pellicules grasses grâce à sa formule à base d'Ichthylol Pale et Piroctone Olamine. Il laisse les cheveux doux, brillants et hydratés. Traite la dermite séborrhéique et les pellicules grasses.



-6€
200 ml
14,55€*
20,55€**

TOPICREM STICK LÈVRES & CRÈME MAINS ULTRA HYDRATANTE

Hydrate, nourrit, protège

Baume à lèvres avec une délicate saveur de vanille. Hydrate, nourrit et protège. Les lèvres sont douces et souples. Parfum développé pour convenir aux peaux sensibles (enfant à partir de 3 ans, adolescents et adultes).



-50%
à l'achat de 2*
4 g
3,35€*
6,70€**

-50%
à l'achat de 2*
50 ml
3,94€*
7,88€**

*Action valable sur deux références au choix :
Le baume à lèvres et/ou la crème mains ultra-hydratante Topicrem

-50%
à l'achat de 2*

J'EN PROFITE !

NOTRE SÉLECTION SENODYNE

*Action valable sur trois références au choix



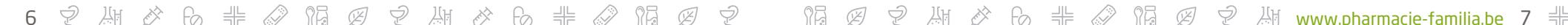
-40%
1 L
10,86€*
18,10€**



-40%
1 L
22,32€*
37,20€**



150 points +
-20%
60 capsules
16,90€*
21,12€**



TOPICREM STICK LÈVRES & CRÈME MAINS ULTRA HYDRATANTE

Hydrate, nourrit, protège

Baume à lèvres avec une délicate saveur de vanille. Hydrate, nourrit et protège. Les lèvres sont douces et souples. Parfum développé pour convenir aux peaux sensibles (enfant à partir de 3 ans, adolescents et adultes).



-50%
à l'achat de 2*
15 ml
6,96€*
13,91€**



GAMME MOLICARE®
-20% SUR TOUTE LA GAMME



FLEXOFYTOL® FORTE

-20€
84 comp.+ 14
41,10€*
61,10€**



En février, je teste ma relation à l'alcool.
Ensemble, relevons le défi !

Surfez sur tournee-minerale.be



GRANDE ENQUÊTE NATIONALE ET ANONYME.

Plusieurs universités du pays se mobilisent et ont besoin de vous ! [Il suffit de répondre au sondage en scannant le QR-code.](#) Celà ne prend que 5 min !



-50%
à l'achat de 2

J'EN PROFITE !

LA GAMME Q-AIR

*Action valable sur six références au choix



-6€
2 x 30 comp.
18,57€*
24,57€**



-20%
90 gélules
16,44€*
20,55€**



-14€
84 caps + 28
29,81€*
43,81€**



-35%
1 L
15,70€*
24,15€**



-60%
250 ml
15,48€*
38,71€**



+300 points
250 ml
15,66€*



-9€
250 ml
12,63€*
21,63€**



1+1 GRATUIT
2 x 1 ml
7,73€*
15,46€**

SLEEPYL® FORTE

VOUS RÊVEZ D'UNE NUIT COMPLÈTE ?

Faites confiance à Sleepyl® Forte pour un effet FORTE ! Une seule gélule 30 minutes avant le coucher libère la triple action. Retrouvez le plaisir d'une bonne nuit et d'un réveil en forme. Sans accoutumance, ni somnolence au réveil.

-9€
40 gélules
19,74*
28,74**

-16€
80 gélules
29,80*
45,80**



PHOTODERM DUO-SKI

La très haute protection solaire en duo visage-lèvres pour la haute altitude

Une très haute protection (SPF50+) visage et lèvres même en altitude. Active les défenses naturelles de la peau, protection UVA/UVB, hydrate et nourrit. Double format stick + crème. Non parfumé. Cordelette offerte.

-50%
à l'achat de 2
20 ml + 2 g
7,68*
15,35**



D-PEARLS 3000®

150 points
+
-25%
120 caps + 40
23,14*
30,85**

150 points = 1,50€ sur votre Passeport soin et Santé



PHYSIOMER® NORMAL JET

+250 points
100 + 35 ml
12,20*

250 points = 2,50€ sur votre Passeport soin et Santé



ACTIVOX® MIEL - CITRON

1+1 GRATUIT
2 x 24 pastilles
9,17*
18,34**

LES INDISPENSABLES POUR TRAVERSER LA SAISON FROIDE

Quand l'hiver s'installe, notre organisme est mis à rude épreuve : baisse de luminosité, air froid, fatigue et petits maux saisonniers. Pour rester en forme et affronter la saison sereinement, des indispensables simples et efficaces peuvent faire toute la différence.

→ La vitamine D est souvent la grande absente en hiver. Le manque d'ensoleillement limite sa production naturelle, alors qu'elle joue un rôle clé dans le bon fonctionnement du système immunitaire et le maintien de l'énergie. Une supplémentation adaptée aide à soutenir l'organisme durant les mois froids.

→ Le spray nasal est un allié précieux face à l'air sec et aux agressions extérieures. Il permet d'hydrater les muqueuses, de dégager le nez et de renforcer la barrière naturelle contre les virus et bactéries, surtout en période de rhumes fréquents.

→ Enfin, les pastilles pour la gorge apportent un soulagement rapide en cas d'irritations ou de picotements. Elles apaisent la gorge, stimulent la salivation et offrent un confort appréciable dès les premiers signes d'inconfort.

En résumé, vitamine D, spray nasal et pastilles pour la gorge forment un trio essentiel pour passer l'hiver plus confortablement, en prenant soin de son corps au quotidien.



NOUS SOMMES FIERS DE SOUTENIR LES JEUNES PORTEURS DE PROJETS AMBITIEUX !

Aujourd'hui, nous mettons à l'honneur **Quentin Debois**, navigateur marchinois, qui s'est lancé dans un double record du monde : la traversée de l'Atlantique en solitaire et à la voile, à bord d'un bateau de seulement 6,5 mètres.

Sa première traversée, Cadix – San Salvador, a débuté ce 6 janvier. Une aventure hors du commun qui demande une incroyable résilience, une grande capacité d'adaptation, un solide esprit d'équipe (avec tous ceux

qui l'accompagnent depuis la terre), et beaucoup d'entraide.

Des valeurs fortes qui résonnent profondément avec celles des Pharmacies Familia.

Au-delà de ce partage de valeurs, nous avons souhaité soutenir Quentin de manière concrète en lui fournissant sa pharmacie de bord. Une traversée de cette ampleur met le corps à rude épreuve : déshydratation, troubles du sommeil, brûlures, inconforts intestinaux, etc.

Pour aller encore plus loin, un de nos pharmaciens reste joignable à tout moment afin de lui apporter conseils et assistance en cas de besoin ou d'urgence en mer. Un accompagnement essentiel pour rester proches, même à des milliers de kilomètres.



Suivez le parcours de Quentin en direct via le QR-code



ÇA BOUGE CHEZ *Familia* !



BIENVENUE FAMILIA VRESSE-SUR-SEMOIS

Une nouvelle pharmacie Familia a ouvert ses portes à Vresse-sur-Semois depuis le 7 janvier 2026.

→ Rue La Ringe, 33 à 5550 Vresse-sur-Semois.

Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ Samedi : 8h30 à 12h30



SAINT-VAAST CHANGE DE LOOK !

Après quelques mois de travaux, Familia Saint-Vaast vous accueille dans ses nouveaux locaux transformés à partir du 12 février → Rue Emile Urbain, 128 à 7100 Saint-Vaast (La Louvière).

Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 12h



DU NOUVEAU À NAMUR ET À UCCLE

Deux nouvelles officines rejoignent Familia le 1^{er} février. Elles se situent à Namur gare.

→ Place de la Station 17 à 5000 Namur.

Et à Uccle, dans le quartier du prince d'Orange. → Chaussée de Waterloo 1499 à 1180 Uccle.

Namur Gare - Du lundi au vendredi : 8h à 18h30 ■ Samedi : 8h30 à 18h

Uccle Prince - Du lundi au vendredi : 8h30 à 19h ■ Samedi : 9h à 18h



Suivez les actus de Familia sur notre site pharmacie-familia.be ou sur les réseaux sociaux !



100 %
GRATUIT

Découvrez votre carte de fidélité Familia :

Passeport Soin et Santé

En 5 avantages exclusifs !

1 Des **promotions mensuelles très avantageuses** sur nos produits conseils et des **ristournes régulières** sur de larges gammes de produits sélectionnés avec soin

2 Cumulez rapidement **des points** lors de vos achats et recevez, dès 500 points, **un chèque fidélité de 5€***

*sous réserve, voir conditions générales : www.pharmacie-familia.be

3 Une **relation privilégiée** avec votre pharmacien qui vous donne ses **conseils de saison**

4 Un **espace personnel** sur nos canaux numériques (site, app mobile...) pour gérer vos données et **vos avantages**



Enregistrez vite votre carte de fidélité dans l'application mobile **MonFamilia** et ne manquez aucune offre ! Téléchargez-la gratuitement via le QR-Code.



+ 1 OFFRE DE BIENVENUE



**LORS DE VOTRE 2^{ÈME} VISITE, NOUS DOUBLONS
VOS POINTS FIDÉLITÉ DE VOS ACHATS DU JOUR**

Présentez ce bon accompagné de votre Passeport Soin et Santé directement au comptoir. Offre valable une seule fois.

NOS ACTIONS DE SAINT-VALENTIN

LE PLAISIR DE FAIRE PLAISIR !



JUSQU'À
-50%

DE RÉDUCTION SUR NOTRE
SÉLECTION DE COFFRETS
DERMO-COSMÉTIQUES¹



¹Offre valable jusqu'au 28 février 2026 ou jusqu'à épuisement des stocks avec votre Passeport Soin et Santé dans toutes les pharmacies Familia. Offres non cumulables avec d'autres actions en cours. La remise est appliquée directement au comptoir. Demandez-nous conseil pour connaître tous les produits participants à l'action.

FLEXOFYTOL® FORTE

Exigez le meilleur pour vos articulations,
muscles et tendons !

- Pour des articulations, des muscles et des tendons souples.
- Technologie exclusive pour tirer le meilleur des extraits de curcuma, de boswellia serrata et de vitamine D.
- Formulation étudiée scientifiquement.
- Peut être utilisé sur le long terme avec une très bonne tolérance.
- Produit belge

-20€
41,10€*
61,10€**



COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS FAMILIA

Donnez un coup de pouce à votre santé à moindre coût !

Trouvez le complément le mieux adapté
à vos besoins !

- | | |
|----------------------|---------------------|
| → Multivitamines | → Flore intestinale |
| → Curcuma | → Sommeil |
| → Multivitamines 50+ | → Vitamine D3 1000 |
| → Magnésium | |



-5%
sur votre
Passeport soin et Santé
+ 150 points

150 points = 1,50€ sur votre Passeport soin et Santé

PRENDRE SOIN DES TOUT-PETITS AU QUOTIDIEN

HYDRATATION ET CONFORT DE LA PEAU

La peau des bébés est particulièrement fragile et nécessite une attention régulière. Une routine douce, avec des soins adaptés à leur âge, permet de maintenir l'hydratation et de protéger contre les agressions extérieures. Les textures légères et naturelles sont souvent privilégiées pour respecter l'équilibre cutané.

SOUTIEN DES DÉFENSES NATURELLES

Durant les premiers mois et années, l'organisme des enfants est en pleine construction. Certains compléments ou préparations à base d'ingrédients naturels peuvent accompagner cette période en soutenant les défenses immunitaires et en favorisant le bien-être général. Ils sont généralement formulés pour être faciles à administrer et agréables au goût.



Prendre soin des bébés et des jeunes enfants repose sur des gestes simples : hydrater leur peau, soutenir leurs défenses naturelles et veiller à leur confort respiratoire et digestif. Des solutions douces et adaptées existent pour accompagner les parents dans ce quotidien, toujours dans le respect des besoins spécifiques des tout-petits.



LINIMENT À L'HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE

150
points
400 ml
9,17€*

150 points = 1,50€ sur votre Passeport soin et Santé



PEDIAKID NEZ-GORGE - SIROP

300
points
125 ml
13,03€*

300 points = 3,00€ sur votre Passeport soin et Santé

RETRouver CALME, CLARTÉ ET ÉQUILIBRE

Nouvelles résolutions, objectifs élevés, pression de bien faire... Le début d'année peut vite devenir pesant. C'est alors essentiel de ralentir, de respirer et de se recentrer sur l'essentiel. Lâcher prise, ce n'est pas renoncer, mais choisir de ne plus porter ce qui alourdit inutilement.

COMPRENDRE CE QU'EST RÉELLEMENT LE LÂCHER-PRISE

Le lâcher-prise consiste à accepter que tout ne peut pas être contrôlé. Bien souvent, le stress du début d'année provient d'une volonté de maîtriser chaque détail : le travail, les finances, les résolutions, le regard des autres. En relâchant cette pression intérieure, on permet au mental de se reposer, au corps de s'apaiser et à la créativité de réapparaître.

APPRENDRE À SE RECENTRER SUR L'ESSENTIEL

Lâcher prise, c'est aussi choisir ce qui mérite réellement son énergie. Ce tri intérieur aide à reconnaître les priorités et à laisser de côté les obligations que l'on s'impose par habitude ou par peur de décevoir. Se poser les bonnes questions permet de commencer l'année avec plus de clarté et moins de tension.

ADOPTER DES RITUELS APAISANTS

Quelques gestes simples peuvent transformer la manière dont on vit le début d'année. Prendre un moment chaque matin pour respirer profondément, écrire quelques lignes dans un carnet, marcher quelques minutes dehors ou simplement déconnecter des écrans le soir contribue à ancrer un sentiment de tranquillité. En développant ces petits rituels, on nourrit un espace intérieur plus calme et plus stable.

CULTIVER LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME

Le stress naît souvent d'attentes trop élevées envers soi-même. Le début d'année est un moment idéal pour réapprendre à se traiter avec douceur. Accepter l'imperfection, reconnaître ses limites et célébrer les petites victoires permet de traverser cette période avec beaucoup plus de sérénité. La bienveillance envers soi n'est pas une faiblesse : c'est une force silencieuse qui construit un équilibre durable.

ACCUEILLIR L'ANNÉE NOUVELLE AVEC CONFiance

Lâcher prise, c'est aussi faire confiance au temps et au processus. Même si tout n'est pas parfaitement en place, même si l'avenir semble flou, il est possible d'avancer avec calme. La confiance se construit pas à pas, à travers une présence plus attentive au moment présent et un regard plus doux sur soi-même.



LES BIENFAITS DE LA PASSIFLORE SUR LE CORPS ET L'ESPRIT

La passiflore, une plante aux multiples vertus apaisantes, est depuis longtemps utilisée pour favoriser la détente et le bien-être. Riche en flavonoïdes et en alcaloïdes, elle agit directement sur le système nerveux en contribuant à réduire l'excitabilité et à calmer les tensions. Grâce à ses propriétés naturelles, la passiflore est particulièrement recommandée en période de stress, d'anxiété ou de surmenage, lorsque l'équilibre émotionnel semble fragilisé. Elle aide à retrouver un état de sérénité, favorise la relaxation et améliore la qualité du sommeil, sans provoquer d'accoutumance ni d'effets secondaires indésirables.

Que ce soit sous forme d'infusion, de gélules ou d'extrait liquide, la passiflore s'intègre



facilement dans une routine bien-être. Elle constitue une alternative douce et efficace pour ceux qui souhaitent apaiser leur esprit et réduire les troubles liés à la nervosité. En agissant de manière progressive, elle permet de retrouver calme et équilibre, tout en soutenant la capacité naturelle du corps à gérer le stress. Véritable alliée du quotidien, la passiflore est idéale pour accompagner les moments de tension et favoriser une harmonie durable entre corps et esprit.

MÉDICAMENTS

→ LÂCHEZ PRISE, LAISSEZ VOTRE STRESS S'ENVOLER

SEDISTRESS FORTE - 28 ou 56 comprimés

Sedistress Forte est utilisé chez les adultes et les adolescents de plus de 12 ans pour diminuer les symptômes modérés du stress mental, tel que la nervosité, l'inquiétude ou l'irritabilité, ainsi que pour faciliter l'endormissement.

28 comp
20,80€

56 comp
30,15€



Sedistress® Forte est un médicament traditionnel à base de passiflore, réservé aux adultes et adolescents de 12 ans et plus, à utiliser pour les indications spécifiées sur base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

→ NASASINUSPRAY DÉGAGE LE NEZ BOUCHÉ
DÈS LA PREMIÈRE PULVÉRISATION

NASASINUSPRAY SINE CONSERVANS - 10 ml

NASASINUSPRAY SINE CONSERVANS JUNIOR - 10 ml

Nez bouché ? Nasasinuspray dégage le nez dès la première pulvérisation et son effet agit jusqu'à 12 heures. Il contient également trois excipients hydratants et ne contient pas de conservateurs. Nasasinuspray sine conservans est indiqué à partir de 7 ans et Nasasinuspray sine conservans Junior convient aux enfants de 2 à 7 ans.



10 ml
8,61€

Nasasinuspray sine conservans 1 mg/ml & Nasasinuspray sine conservans Junior 0,5 mg/ml (chlorhydrate de xylométazoline) sont des médicaments. Ne pas administrer Nasasinuspray sine conservans 1 mg/ml à des enfants de moins de 7 ans. Nasasinuspray sine conservans Junior 0,5 mg/ml est destiné aux enfants entre 2 et 7 ans. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 2 ans. Ne pas utiliser Nasasinuspray sine conservans en cas d'hypertension, pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans avis médical. Essayez d'abord de rincer le nez avec une solution saline et n'utilisez Nasasinuspray sine conservans Junior que si cela n'aide pas assez. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. 2025 Kenvue Belgium NV -BE-SIN-2025-265438



AMÉLIORER VOTRE CONFORT RESPIRATOIRE

La congestion nasale est un problème courant, particulièrement en période hivernale ou lors des changements de saison. Elle peut résulter d'un rhume, d'une sinusite ou d'allergies. Cette obstruction entraîne souvent une gêne respiratoire, des maux de tête et parfois une diminution de l'odorat. Pour améliorer le confort respiratoire, l'usage de sprays nasaux à base d'ingrédients naturels est une solution efficace et bien tolérée.



L'ACTION DES SPRAYS NASAUX NATURELS

Les sprays nasaux formulés avec des composants issus de plantes ou d'huiles essentielles agissent sur plusieurs niveaux. Ils permettent de décongestionner les voies nasales, d'éliminer les impuretés et de réduire l'inflammation locale. Certains ingrédients possèdent également des propriétés assainissantes, ayant pour effet de limiter la prolifération microbienne dans les muqueuses des voies respiratoires supérieures.

UNE ALTERNATIVE DOUCE ET ADAPTÉE À UN USAGE QUOTIDIEN

Contrairement à certaines formulations médicamenteuses pouvant provoquer un effet rebond ou une irritation en cas d'usage prolongé, les sprays naturels sont généralement conçus pour un emploi régulier, sans risque de dépendance. Ils conviennent à toute personne souhaitant une solution non agressive, y compris en cas de sensibilité nasale ou de muqueuses fragilisées.

PRÉVENTION ET HYGIÈNE RESPIRATOIRE

En complément d'une bonne hygiène de vie, le spray nasal peut être utilisé à titre préventif, notamment lors d'une exposition à des environnements secs, pollués ou fortement contaminés. En période d'épidémies saisonnières, l'application régulière contribue à limiter l'accumulation de particules irritantes et favorise une respiration plus libre. Il peut également être intéressant dans le cadre d'un soutien du système immunitaire en association avec d'autres mesures naturelles.

CONSEILS D'UTILISATION

Pour une efficacité optimale, il est recommandé d'appliquer le spray plusieurs fois par jour selon les besoins, généralement une à deux pulvérisations dans chaque narine. La tête légèrement inclinée, il convient de pulvériser tout en inspirant doucement. Il est toujours conseillé de respecter les précautions d'emploi et de demander l'avis d'un professionnel de santé en cas de pathologie chronique ou de symptômes persistants.

L'utilisation d'un spray nasal naturel constitue une solution pratique, accessible et respectueuse de l'organisme pour favoriser le confort respiratoire au quotidien. Il contribue à soulager la congestion, améliore l'hygiène nasale et participe au bien-être global, particulièrement lors des périodes à risque.

→ VOTRE ALLIÉ CONTRE LA TOUX

BISOLVON® TOUX SÈCHE

2 mg/ml - Sirop 180 ml

Irritative, la toux sèche est gênante et peut être soulagée par des solutions telles que **Bisolvon® Toux sèche**. Le sirop aide à faire stopper la toux. Testez son efficacité et soyez rapidement soulagé :

- Agit rapidement à partir de 15 minutes,
- Jusqu'à 6 heures d'efficacité (peut notamment être utilisé pour la nuit),
- Sans sucre (peut être pris par les diabétiques),
- Pour les adultes et enfants dès 6 ans,
- Goût vanille-abricot.



180 ml
11,11€



200 ml
12,11€

BISOLVON® TOUX GRASSE

8 mg/5 ml - Sirop 200ml

Bisolvon® Toux grasse agit en fluidifiant le mucus pour vous aider à évacuer les glaires, dégager vos voies respiratoires et libérer vos poumons. Bisolvon® Toux grasse est indiqué en cas de :

- bronchite aiguë et/ou chronique,
- trachéobronchite,
- sinusite aiguë et/ou chronique,

Bisolvon® Toux grasse est sans sucre (convient aux diabétiques) et pour les adultes et enfants dès 2 ans.

Bisolvon Toux grasse 8mg/5ml sirop (chlorhydrate de bromhexine) est un médicament pour adultes et enfants dès 2 ans. Ne pas administrer pendant l'allaitement. Ne pas utiliser plus de 4 à 5 jours sans avis médical. Bisolvon Toux grasse 2mg/ml sirop (bromhydrate de dextrométhorphan) est un médicament pour adultes et enfants dès 6 ans. Ne pas administrer pendant la grossesse ou l'allaitement. Ne pas utiliser plus de 3 à 5 jours sans avis médical. Une surveillance médicale est recommandée chez les enfants de 6 à 12 ans. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Opella Healthcare Belgium.

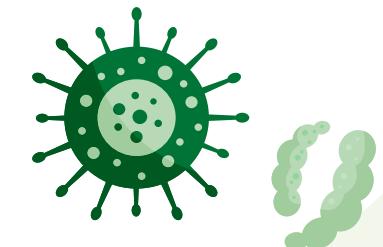
TOUX GRASSE, TOUX SÈCHE : COMPRENDRE LEURS DIFFÉRENCES ET LA PLACE DES TRAITEMENTS

La toux est l'un des réflexes les plus essentiels du corps humain. Elle permet de protéger les voies respiratoires, d'expulser ce qui ne devrait pas s'y trouver et de maintenir une bonne hygiène bronchique. Pourtant, toutes les toux ne se ressemblent pas. On distingue généralement deux grands types : la toux grasse et la toux sèche, chacune liée à des mécanismes distincts.

LA TOUX GRASSE : UN MÉCANISME D'ÉVACUATION NATUREL

La toux grasse, également appelée toux productive, est caractérisée par la présence de mucus. Celui-ci n'est pas seulement un signe d'inconfort : il joue un rôle déterminant dans la défense du système respiratoire. Le mucus emprisonne les impuretés, les microbes ou les particules inhalées, et la toux permet ensuite de les expulser.

Dans cet univers, certains médicaments dits mucolytiques ou « fluidifiants » sont conçus pour agir sur la consistance du mucus et faciliter son élimination. C'est dans cette catégorie que s'inscrit Bisolvon sous certaines formes, associé à l'idée de dégager les voies respiratoires lorsque la toux est liée à une production excessive de sécrétions.



DEUX TOUX, DEUX FONCTIONNEMENTS, DEUX LOGIQUES THÉRAPEUTIQUES

Ces différences expliquent pourquoi, dans le domaine de la santé respiratoire, les produits ne sont jamais interchangeables entre toux sèche et toux grasse. Il s'agit de deux phénomènes opposés : l'un cherche à évacuer, l'autre à calmer un réflexe devenu excessif.

LA TOUX SÈCHE : UNE RÉACTION PAR-FOIS IRRITATIVE

À l'inverse, la toux sèche ne produit pas de mucus. Elle est davantage liée à une irritation, un chatouillement ou un réflexe de défense excessif. Ce type de toux peut être particulièrement fatigant car il peut surveiller en salves, parfois même sans véritable déclencheur identifiable. Sa dynamique est totalement différente de celle de la toux grasse : ici, il n'y a rien à expulser, simplement une hypersensibilité ou une stimulation des voies aériennes. C'est pourquoi les approches destinées à atténuer l'irritation n'ont rien à voir avec les traitements utilisés pour la toux productive.

UN RAPPORT À LA TOUX QUI DÉ-PASSE LA SIMPLE GÈNE

Que la toux soit sèche ou grasse, elle n'est pas seulement un symptôme : elle influence aussi la qualité de vie, le confort social, le sommeil et même l'énergie quotidienne. Cette dimension explique pourquoi les produits destinés à accompagner ce type de désagréments font partie des incontournables de l'univers pharmacie depuis des décennies. La présence de marques comme Bisolvon dans cet environnement témoigne de l'importance de répondre à des besoins différents selon la nature de la toux.

LE LIERRE ET SES BIENFAITS RESPIRATOIRES !

Le lierre grimpant, souvent associé aux murs et aux jardins, est bien plus qu'une simple plante décorative. Depuis l'Antiquité, il est reconnu pour ses vertus médicinales, notamment dans le traitement des affections respiratoires. Ses feuilles contiennent des composés actifs qui en font un allié précieux contre la toux et les bronchites.

LES PRINCIPES ACTIFS DU LIERRE

Les feuilles de lierre renferment des saponines triterpéniques, dont l'hédéracoside C. Ces substances ont une action expectorante et antispasmodique. Elles facilitent l'expulsion du mucus et réduisent les contractions involontaires des muscles bronchiques, ce qui apaise la toux persistante.

BIENFAITS SUR LES VOIES RESPIRATOIRES

- Action expectorante : aide à dégager les bronches en fluidifiant les sécrétions.
- Effet antitussif : calme les irritations et réduit la fréquence des quintes de toux.
- Soulagement des inflammations : diminue l'irritation des muqueuses respiratoires, notamment en cas de bronchite chronique.

Ces effets combinés rendent le lierre particulièrement utile pour améliorer le confort respiratoire.

FORMES D'UTILISATION

Le lierre est disponible sous différentes formes. Il est souvent prescrits en sirop pour la toux grasse et les bronchites. Extraits secs ou liquides : intégrés dans des compléments alimentaires. Mais également en infusions préparées à partir de feuilles séchées. Ces préparations permettent de profiter des bienfaits de la plante tout en contrôlant les doses.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

Malgré ses vertus, le lierre doit être utilisé avec prudence :

- Les feuilles fraîches sont toxiques et ne doivent pas être consommées directement.
- Les préparations sont déconseillées aux enfants en bas âge.

En cas de pathologie chronique ou de traitement médical, il est recommandé de demander l'avis d'un professionnel de santé.

Le lierre grimpant est une plante aux pouvoirs remarquables sur les voies respiratoires. Utilisé correctement, il apaise la toux, favorise l'expectoration et soulage les inflammations bronchiques. Héritage de la médecine traditionnelle, il reste aujourd'hui un pilier de la phytothérapie moderne.

→ LE POUVOIR DU LIERRE ET DE LA SCIENCE

BRONCHOSEDAL® HERBAL - Sirop 100 ml

Bronchosedal® Herbal, aide à soulager la toux profonde et productive (toux grasse) en détachant les mucosités des poumons, ce qui facilite l'expectoration et dégage les voies respiratoires.



100 ml
11,95€

Bronchosedal® Herbal sirop (extrait sec de feuille de lierre) est un médicament à base de plantes, utilisé comme expectorant en cas de toux profonde et muqueuse. Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 2 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 7 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer SA – BE-BR-2400031



→ RETROUVEZ VOTRE RYTHME ÉVEIL-SOMMEIL EN CAS DE DÉCALAGE HORAIRE

NOXAREM® MELATONINE FORTE 5 MG - 30 ou 50 comprimés

Noxarem® Mélatonine Forte est un médicament à base de mélatonine à haut dosage. Noxarem® Mélatonine vous aide à retrouver le sommeil en cas de décalage horaire. La mélatonine, naturellement présente dans le corps humain, favorise l'endormissement et participe à la régulation du sommeil. Désormais disponible en pharmacie, sans prescription. Cliniquement prouvé.



30 comp.
26,09€

50 comp.
33,63€

Noxarem® Melatonine Forte est indiqué dans le traitement à court terme du jet lag (syndrome du décalage horaire) chez les adultes. Noxarem® Melatonine Forte 5 mg (mélatonine) est un médicament. En cas de soulagement des symptômes insuffisants avec 3mg de mélatonine, pendant une durée maximale de 4 jours. Ne pas utiliser avant 18 ans, ni en cas de grossesse et d'allaitement. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Vemedia Manufacturing BV. 2025_10_NOX_069

LA MÉLATONINE : UNE HORMONE CLÉ POUR LE SOMMEIL ET BIEN PLUS ENCORE

La mélatonine est une hormone naturellement produite par la glande pinéale, située au centre du cerveau. Elle joue un rôle central dans la régulation du rythme circadien, cette horloge interne qui gouverne l'alternance entre veille et sommeil. Depuis qu'elle existe sous forme de complément, elle suscite un intérêt croissant pour son influence sur le repos, l'équilibre biologique et la qualité de vie.

UNE AIDE À L'ENDORMISSEMENT

Le bienfait le plus connu de la mélatonine concerne l'endormissement. Elle ne fonctionne pas comme un somnifère, mais agit comme un signal physiologique indiquant au corps qu'il est temps de se préparer au sommeil. Grâce à cette action, elle facilite la transition vers le repos chez les personnes au rythme décalé. Elle permet ainsi de retrouver plus facilement un cycle de sommeil régulier et naturel.

UNE AIDE POUR LES TROUBLES DU RYTHME CIRCADIEN

La mélatonine peut également soutenir les personnes souffrant de troubles du rythme veille-sommeil. Chez les personnes âgées, dont la production naturelle de mélatonine diminue progressivement, elle peut contribuer à rétablir une meilleure régularité de sommeil. Son rôle est donc clé pour maintenir un cycle biologique harmonieux.

UN EFFET APAISANT POTENTIEL

Certaines études suggèrent que la mélatonine pourrait également avoir un effet apaisant dans des situations d'anxiété légère,

notamment avant certaines interventions médicales. Toutefois, ces résultats varient d'une personne à l'autre, et la mélatonine ne doit pas être considérée comme un substitut aux approches thérapeutiques reconnues.

PRÉCAUTIONS ET USAGE

Même si elle est naturelle, la mélatonine nécessite une certaine prudence. Elle peut interagir avec divers médicaments et son usage n'est pas conseillé dans toutes les situations, comme durant la grossesse ou en cas de troubles hormonaux ou de maladies chroniques. Toute prise régulière devrait donc être encadrée par un professionnel de santé afin d'évaluer la dose et la durée adaptées à chaque individu.



La mélatonine joue un rôle fondamental dans la régulation du sommeil et de l'horloge interne. Elle peut faciliter l'endormissement, atténuer les effets du décalage horaire, soutenir les personnes dont le rythme physiologique est perturbé et offrir un potentiel antioxydant prometteur. Elle demeure néanmoins un soutien ponctuel plutôt qu'un remède universel, et mérite une utilisation réfléchie pour être pleinement bénéfique.

DERNIER MOIS D'ACTIONS SAISONNIÈRES

RENDEZ-VOUS DANS VOTRE PHARMACIE FAMILIA

*Offre valable du 1^{er} décembre au 28 février 2026 avec votre Passeport Soin et Santé. Offres non cumulables avec d'autres actions en cours. La remise en pourcentage est appliquée directement au comptoir. Les points fidélité seront automatiquement créés sur votre compte dans un délai de 15 jours. Demandez-nous conseil pour connaître tous les produits participants à l'action.

BOOSTEZ VOS DÉFENSES NATURELLES AVEC FAMILIA !

JUSQU'À
-25%

SUR UNE LARGE
SÉLECTION DE
PRODUITS

& 150
points
de fidélité
en + *

sur votre



*Réductions applicables avec votre Passeport Soin et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1^{er} février 2026. Ces offres sont valables du 01/02/2026 au 28/02/2026 ou jusqu'à épuisement des stocks disponibles, dans toutes les pharmacies Familia. **Prix le plus bas appliqué par Pharmacie Familia au cours d'une période de 30 jours avant l'application de la réduction. Les offres présentées dans ce folder ne sont pas cumulables (entre elles et/ou avec d'autres actions promotionnelles). Éditeur responsable : EPC SCA - Rue Edouard Dinot 32, 5590 Ciney - vieprivee@pharmacie-familia.be